



Plan de egreso del paciente trasplantado renal

Clínica **Imbanaco**
 Vocación de Servicio

Plan de egreso del paciente trasplantado renal



Si te cuidas llevando una vida sana, siguiendo las recomendaciones médicas y del personal de la Unidad de Trasplante de Órganos y Tejidos, habrás recorrido un largo camino para tu recuperación y la conservación del trasplante.

El día que el médico te autorice el egreso, recibirás educación por parte de enfermería de la Unidad de Trasplante para explicar los cuidados y recomendaciones en casa, las dosis y horarios de los medicamentos y la programación de las citas de control.

Recuerda que debes permanecer en Cali los tres (3) primeros meses después del trasplante.

¿qué debes saber a cerca de los medicamentos que usarás después del trasplante?

La toma correcta de los medicamentos es el pilar básico para el éxito del trasplante.

Los medicamentos inmunosupresores son usados para la prevención del rechazo, debes tomarlos de por vida. Tomarás otros medicamentos para prevenir infecciones. Todos estos medicamentos son necesarios para mantener un buen estado de salud.

No debes modificar la dosis, abandonarlos o tomar otra medicación sin la previa indicación del médico tratante. Consulta con tu médico siempre cualquier medicación indicada por otro especialista (por ejemplo: odontólogo, ginecólogo, traumatólogo, cardiólogo).

Ten presente que cada paciente es diferente, aunque parezca el mismo caso, por lo que no debes hacer lo que otras personas te digan, así sea tu familia u otro médico el que te haga la indicación.

Debes ser lo más puntual posible y nunca te puede faltar la medicación. Informa a la Unidad de Trasplante para asesorarte en caso de algún inconveniente.

Cuando viajes, lleva toda tu medicación.

Si por algún motivo debes ingresar al servicio de urgencias también debes llevar los medicamentos.



Los medicamentos para prevenir el rechazo hacen que seas más susceptible a adquirir algún tipo de infección. ¿Cómo puedes prevenir infecciones?

- Mantener una adecuada higiene corporal (realizar baño con jabón de clorhexidina).

- Usar tapabocas permanente durante los tres (3) primeros meses de haberse realizado el trasplante.
- No debes acudir a lugares públicos cerrados, ni que presente aglomeraciones, como cines, centros comerciales, iglesias, discotecas, estadios, entre otros, al menos los primeros tres (3) meses después del trasplante.
- Debes mantener una adecuada higiene oral y seguir las recomendaciones de odontología, ya que la medicación inmunosupresora puede favorecer la candidiasis oral.
- Lavarte las manos antes y después de manipular los alimentos, después de ir al baño y cuando tomes los medicamentos.
- Debes evitar el contacto físico con personas que presenten lesiones en la piel: herpes labial, herpes zóster, así como el contacto con niños o adultos enfermos de paperas, sarampión, varicela u otra enfermedad infecciosa. También el contacto con personas con infecciones respiratorias: gripe, resfriados, tuberculosis, Covid-19.
- Evita cortar la cutícula de tus uñas (manicure), te podría provocar una infección. Las uñas largas o sucias son focos infecciosos, cuida de que estén muy limpias.
- Recuerda que no debes compartir toallas, cepillos.

¿Sabías qué debes informar a tu médico?

- Si presentas disminución de la visión o no tolerancia a la luz.
- Si presentas aparición de vello, tumores cutáneos, aparición de acné y/o verrugas en la piel, ya que como consecuencia de la medicación inmunosupresora se pueden presentar estos casos.

¿Qué cuidados debes tener con la herida quirúrgica?

No es necesario cubrir la herida ni realizar curación si el médico no lo ha indicado. No apliques cremas ni otros elementos. La herida debe permanecer limpia y seca, sin restos de jabón.

La herida será revisada en la consulta programada en Unidad de Trasplante de Órganos y Tejidos.

Debes permanecer alerta e informar en caso de que presente: enrojecimiento, calor local, salida de pus o presencia de mal olor, si observas que se abre, salida de material claro o amarillo de forma abundante.

¿A qué se refiere el control de líquidos?

El primer mes después del trasplante es importante cuantificar todo el líquido que ingieres y todo el líquido

que eliminas a través de la orina y realizar control de temperatura y presión arterial. Tendrás un formato para registrar los datos diariamente, el cual debes traer en orden y con fechas a la consulta. Trata de ser lo más exacto posible.

Recuerda que debes tomar entre 3 y 4 litros de líquido durante el día, teniendo en cuenta los jugos, aromáticas, café, entre otros. El agua debe ser hervida o de botellón.

No debes beber agua que no esté controlada sanitariamente: agua de ríos, pozos, fuentes no potables, entre otros.



¿Cómo será tu alimentación después del trasplante renal?



El área de Nutrición de la Clínica pone a tu disposición recomendaciones alimentarias importantes para el cuidado de tu salud.

Ahora no tendrás tantas restricciones en alimentos como las tenías antes del trasplante. Tendrás una cita de control por Nutrición para recibir las recomendaciones necesarias y específicas para ti, sin embargo, debes tener en cuenta que una dieta adecuada es muy importante para mantener tu salud.

Ten en cuenta estos consejos para que tu alimentación sea más saludable y placentera:

Las recomendaciones dietéticas van dirigidas a la prevención de infecciones, evitar el sobrepeso, controlar las enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión arterial, aumento del colesterol etc). Con una adecuada alimentación también se pueden disminuir algunos efectos secundarios de los medicamentos.

Las dietas terapéuticas se ajustan a tu situación médica y de tu costumbre alimentaria. Una alimentación equilibrada es fundamental para llevar una vida sana.

Los alimentos nos aportan las energías necesarias para las funciones orgánicas y para poder realizar nuestras actividades físicas, también contribuyen a formar tejidos nuevos y reparar los daños.

- Lavar correctamente los alimentos, en especial las frutas y verduras (estas deben estar peladas

completamente), y sumergirlas por 3-5 minutos en 1 litro de agua con una copita de vinagre.

- No consumir fresas ni uvas por la posibilidad de intoxicación con agroquímicos.
- Recuerda que las frutas y verduras tienen un alto contenido de fibra, su consumo es importante para evitar que tengas estreñimiento.
- Después del trasplante puedes comer prácticamente todos los grupos de alimentos como frutas, verduras, cereales, legumbres, proteínas, grasas, si no hay otra contraindicación de tu médico.
- Preferir preparaciones al vapor, al horno o a la plancha.
- Incluir cereales y harinas integrales o enteros como avena, cebada, maíz y/o arroz integral.
- Realizar adecuado lavado de manos en casa.
- Recuerda mantenerte hidratado, consume agua embotellada y/o hervida, la cual debes cambiar diariamente.
- Consume los alimentos recién preparados y bien cocidos.
- Las proteínas de origen animal (como res, pollo, pescado, pavo, cerdo y huevo) se deben consumir bien cocidas.
- En caso de inapetencia solicita valoración con nutricionista dietista.



¿Qué debes evitar?

- Alimentos salados como jamón serrano, embutidos, conservas, aceitunas, ahumados, sopas de sobre y mecato.
- Bebidas azucaradas (refrescos, gaseosas y jugos de botella).
- Restringe el consumo de alimentos ultraprocesados como galletas, pan, tostado, dulces y pasteles.
- Alimentos con mucha grasa saturada (manteca, mantequilla y salsas).
- Evita consumir productos lácteos sin pasteurizar como leche recién extraída de la vaca u otro animal, queso casero, mantequilla casera, suero.
- Evita consumir alimentos callejeros y expuestos a temperatura ambiente.
- Evita consumir alimentos recalentados.
- Verifica que los alimentos estén en perfecto estado y valida siempre la fecha de vencimiento.

Restringe el consumo de azúcar, dulces, panela y miel.

EJEMPLO DE ALIMENTACIÓN.

Desayuno

- Cereal, plátano y/o tubérculo (arepa, papa o yuca).
- Proteína (recuerda la yema del huevo completamente cocida), pollo, quesos, carne o pescado.
- Grasas: aceite de oliva, aceite de aguacate, semillas de ajonjolí, chía, frutos secos o aguacate.
- Bebida: café, aromática, chocolate o cocoa sin azúcar.

Refrigerio AM

- Porción de fruta (pelada) + frutos secos.

Almuerzo

- Cereal, plátano y/o tubérculo (arepa, arroz, papa, pastas, quinua, yuca o cebada).
- Proteína (carne de res, cerdo, pollo o pescado).
- Incluir leguminosas 2 veces por semana.
- Taza de verduras cocidas .
- Agua.

Refrigerio PM

- Aromática o te frío.

Cena

- Cereal, plátano y/o tubérculo (arepa, arroz, papa, pastas, quinua, yuca o cebada).
- Proteína (carne de res, cerdo, pollo o pescado).
- Incluir leguminosas 2 veces por semana.
- Taza de verduras cocidas.
- Agua.

Refrigerio nocturno

- Té o aromática.

Tus citas después del trasplante:

Programación de controles postrasplante

Citas	Nombre del especialista	Fecha	Hora	Lugar	Observaciones
Toma de exámenes de laboratorio				Sede Principal, piso 4 Torre B, piso 1	No tomar los inmunosupresores y venir en ayunas
Control con el especialista clínico				Unidad de Trasplante de Órganos y Tejidos	Traer resultado de exámenes y asistir acompañado de un adulto
Nutrición				Unidad de Trasplante de Órganos y Tejidos	Traer resultado de exámenes y asistir acompañado de un adulto
Trabajo social				Unidad de Trasplante de Órganos y Tejidos	Asistir acompañado de un adulto
Psicología				Unidad de Trasplante de Órganos y Tejidos	Asistir acompañado de un adulto
Control con fisioterapia de trasplante				Unidad de Trasplante de Órganos y Tejidos	Asistir acompañado de un adulto
Toma de exámenes de laboratorio				Sede Principal, piso 4 Torre B, piso 1	No tomar los inmunosupresores y venir en ayunas
Control con cirugía de trasplante					Traer resultado de exámenes y asistir acompañado de un adulto



Actividad física y sexualidad:

La práctica de actividad física de manera regular y monitorizada tiene múltiples beneficios tanto físicos como psicológicos. Sin embargo, debe realizarse cuando el médico lo autorice y según las recomendaciones que tendrás por parte de fisioterapia.

Evita los esfuerzos físicos durante los primeros meses después del trasplante, levantar peso y hacer grandes esfuerzos, ya que te puede ocasionar alguna complicación.

Puedes tener relaciones sexuales después del alta hospitalaria, recuerda el uso de preservativo para la prevención de infecciones. Sigue las recomendaciones de tu médico e informa ante cualquier alteración.

Si eres mujer en edad reproductiva debes preguntar al médico el método anticonceptivo más conveniente.

Ten en cuenta los siguientes signos de alarma:

Recuerda que hay un número de teléfono donde podrás comunicarte con una enfermera que hace parte del grupo de trasplante y puede brindarte asesoría. Comunícate al número: (+57) 315 785 1135.

Infórmanos si presentas:



- Alteraciones en la herida quirúrgica.
- Fiebre: temperatura por encima de 38°C.
- Dolor intenso en donde está ubicado el riñón.
- Sangrado intenso.
- Disminución de la orina.
- Hinchazón en los pies o alguna parte del cuerpo.
- Alteraciones en la orina como ardor, sangre, olor fétido, cambio de color.
- Mucho cansancio y agotamiento.
- Poco apetito, náuseas o vómitos.

¿Qué pasa con el catéter peritoneal?

El catéter peritoneal será retirado entre uno y dos meses después del trasplante. Mientras tanto es importante seguirlo curando igual que lo venías haciendo (después de la ducha) a no ser que esté mojado o despegado, con las mismas precauciones y medidas. Debes evitar manipulaciones innecesarias.

¿Qué pasa con la fístula para terapia de diálisis (FAV)?

Debes continuar los cuidados que tenías previamente:

- No debes comprimirla.
- No debes tomar la tensión arterial en el brazo de la fístula.
- No se debe pinchar para las extracciones de sangre, ni para medicaciones intravenosas (goteos), a no ser que sea muy necesario y no haya otra posibilidad.

¿Qué pasará con tu mascota?

- Puedes continuar con ella, sabemos que hace parte tu familia, sin embargo, es muy importante que tu mascota esté con las vacunas al día, desparasitada y con buena higiene general.
- La puedes tocar y posteriormente lavarte las manos.
- No la puedes besar, ni dormir con ella, no puedes recoger sus fluidos como heces, orina, vómito.
- Los animales que sí se deben evitar son los exóticos como monos y aves.



Controles médicos

Tendrás controles médicos programados para ver la evolución del trasplante y realizar ajustes necesarios. También tendrás citas con todo el grupo de apoyo para darte recomendaciones y ayudarte en el proceso de adaptación. Todas las citas son en la Unidad de Trasplante de Órganos y Tejidos ubicada en el primer piso de la torre A.

Para cada cita con el especialista o cirujano debes tomar previamente muestras de sangre y orina.

Puedes reclamar tus resultados o consultarlos en el **Portal del Paciente** (escaneando el código QR) para para que los presentes al médico en la consulta, recuerda traer la hoja de control de líquidos y signos vitales, glucometrías y el plan de medicamentos.



El seguimiento postrasplante está autorizado durante el primer año. Por esta razón no requieres autorizar la consulta ni los exámenes.

Es necesario llevar la fórmula y la historia clínica a la entidad para autorizar los medicamentos.

Plan de egreso del paciente trasplantado renal



Para comunicarte directamente a la Unidad de Trasplante de Órganos y Tejidos lo puedes hacer en los siguientes números:

Cel: 315 785 1135 - 315 615 9841
o al PBX: (602) 518 6000 - (602) 382 1000

Extensiones:

41610 - 41615 Secretarías

41625 - 41622 Auxiliares

41609 Auxiliar de navegación

41616 - 41617 Enfermeras jefes



trasplantes.imb@quironsalud.com

Para solicitud de citas:



WhatsApp: 310 217 1807



Conmutadores: (602) 518 6000
(602) 382 1000 Extensión: 8146

Recibí: _____

Fecha: _____

Enfermera: _____

Clínica **Imbanaco**

 Vocación de Servicio